

На **2 этапе** обучения рекомендуется из каждой двух первоначальных групп укомплектовать по одной группе из детей примерно одинаковой подготовленности.

Дети, отставшие в обучении плаванию из-за болезни или в связи с недостаточным уровнем физического развития, объединяются в одну группу с новичками, и для них вновь повторяется первый этап начального обучения.

На **втором этапе** обучения решаются следующие основные задачи:

- освоение скольжения на груди и на спине с различным положением рук, работая ногами и с выдохами в воду;
- выполнение выдохов в воду сериями;
- свободное передвижение под водой на задержке дыхания.

Основу методики проведения занятий на втором этапе составляет многократное повторение упражнений с целью добиться правильного их выполнения, но в обязательном чередовании с играми.

Контрольными нормативами являются упражнения:

- скольжение на груди и на спине, работая ногами и выполняя выдохи в воду;
- выполнение 10-15 выдохов в воду подряд не останавливаясь;
- доставание нескольких мелких предметов со дна бассейна.

3 этап связан с обучением детей плаванию определенным способом. В результате дети должны уметь проплыть 25 метров, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

На **3 этапе** обучения решаются следующие основные задачи:

- выполнение вдоха с поворотом головы в сторону и выдоха в воду;
- освоение упражнений по обучению плаванию кролем на груди, работая ногами и руками с задержкой дыхания;
- освоение упражнений по обучению плаванию кролем на груди, работая ногами и руками в согласовании с дыханием;
- освоение упражнений по обучению плаванию кролем на спине, работая руками и ногами в согласовании с дыханием.

В конце курса обучения дети должны научиться проплыть 25 м кролем на груди и кролем на спине, после чего следует провести контрольные испытания.